



MÊS DA SAÚDE

abril 2025

PROGRAMAÇÃO

1 ABR

Terça-feira

ABDOMINAIS E ALONGAMENTOS

18h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

PILATES

19h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

TREINOS OUTDOOR

18h | Desporto

Pista Municipal de Atletismo Alberto Chaíça

Inscrições: 212 587 180 ou parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

RASTREIO VIH, HEPATITES E OUTRAS IST

10h - 15h30 | CMA/GAT

Cacilhas

2 ABR

Quarta-feira

TREINOS OUTDOOR

8h, 9h e 19h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

+ Inscrições: 212 587 180 ou parqueurb.stantonio@cm-almada.pt



PILATES

18h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

RASTREIO VIH, HEPATITES E OUTRAS IST

10h - 15h30 | CMA/GAT

Ad Sumus, Laranjeiro

3 ABR

Quinta-feira

ABDOMINAIS E ALONGAMENTOS

18h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

PILATES

18h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

TREINOS OUTDOOR

18h | Desporto

Pista Municipal de Atletismo Alberto Chaíça

Inscrições: 212 587 180 ou parqueurb.stantonio@cm-almada.pt



WORKSHOP EM LITERACIA NA SAÚDE

19h às 21h | Academia Ramiro Freitas
Rua Capitão Leitão 103, 2800-068
Almada

4 ABR

Sexta-feira

TREINOS OUTDOOR

8h, 9h e 19h | Desporto
Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

PILATES

18h | Desporto
Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

5 ABR

Sábado

TREINOS OUTDOOR

8h, 9h e 19h | Desporto
Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

PILATES

10h30 | Desporto
Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

CAMINHADA DO DIA NACIONAL DO DOENTE COM AVC

9h30 | CMA/ULSAS
Museu de Almada – Casa da Cidade

Inscrições:
caminhadaoavc2025@gmail.com ou
218 400 360

DANÇA CRIATIVA NO PARQUE DA PAZ COM PIQUENIQUE

10h às 13h | A Bela Associação
Parque da Paz

Inscrições: abelaassociacao@gmail.com

6 ABR

Domingo

MEIA MARATONA DE ALMADA

9h | Desporto
Parque da Paz

Inscreeva-se **AQUI**.



7 ABR

Segunda-feira

VAMOS FALAR SOBRE... "MEDICINA GERAL E FAMILIAR"

10h | CMA/Clínica Lusíadas
CRIA Trafaria

Inscreva-se **AQUI**.

ENCONTRO "OS PILARES DA SAÚDE"

18h - 19h30 | CMA
Convento dos Capuchos

Inscreva-se **AQUI**.

TREINOS OUTDOOR

8h, 9h e 19h | Desporto
Parque Urbano da Costa da
Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

PILATES

18h | Desporto
Parque Urbano da Costa da
Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

RASTREIO VIH, HEPATITES E OUTRAS IST

10h - 15h30 | CMA/GAT
Minipreço Monte de Caparica

8 ABR

Terça-feira

ABDOMINAIS E ALONGAMENTOS

18h | Desporto
Parque Urbano da Costa da
Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

PILATES

19h | Desporto
Parque Urbano da Costa da
Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

TREINOS OUTDOOR

8h, 9h e 19h | Desporto
Parque Urbano da Costa da
Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

OFICINA "HORTAS URBANAS EM ESPAÇOS REDUZIDOS E JARDINS VERTICAIS"

18h às 22h | A Bela Associação
A Casa do Burrikórnio

Inscrições: abelaassociacao@gmail.com

RASTREIO VIH, HEPATITES E OUTRAS IST

10h - 15h30 | CMA/GAT
FCT Monte de Caparica



9 ABR

Quarta-feira

TREINOS OUTDOOR

8h, 9h e 19h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

PILATES

18h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

OFICINA “HORTAS URBANAS EM ESPAÇOS REDUZIDOS E JARDINS VERTICAIS”

18h às 22h | A Bela Associação
A Casa do Burrikórnio

Inscrições: abelaassociacao@gmail.com

RASTREIO VIH, HEPATITES E OUTRAS IST

10h - 15h30

Estação do metro António Gedeão



10 ABR

Quinta-feira

ABDOMINAIS E ALONGAMENTOS

18h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

PILATES

19h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

TREINOS OUTDOOR

18h | Desporto

Pista Municipal de
Atletismo Alberto Chaíça

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

WORKSHOP EM LITERACIA NA SAÚDE

19h - 21h | Academia Ramiro
Freitas

Rua Capitão Leitão 103, 2800-068
Almada

11 ABR

Sexta-feira

RASTREIO SAÚDE ORAL

10h - 13h | CMA/Egas Moniz
Praça da Portela, Laranjeiro

TREINOS OUTDOOR

8h, 9h, e 19h | Desporto
Pista Municipal de
Atletismo Alberto Chaíça

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

PILATES

18h | Desporto
Parque Urbano da Costa da
Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

12 ABR

Sábado

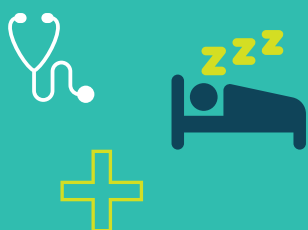
CAFÉ MEMÓRIA - “DEMÊNCIA EM FIM DE VIDA”

10h30 às 12h30 | CMA/SCMA
Museu de Almada - Casa da Cidade

BEM-ESTAR E GESTÃO EMOCIONAL

11h | União de Freguesias da
Caparica e Trafaria
Espaço Cultural da Junta Biblioteca
da Trafaria

Inscrições:
biblioteca_trafaria@jf-caparica-trafaria.pt



TREINOS OUTDOOR

9h30 | Desporto
Parque Urbano da Costa da
Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

PILATES

10h30 | Desporto
Parque Urbano da Costa da
Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

ARTE E EMPATIA: A CONEXÃO ENTRE ANIMAIS E HUMANOS

15h30 | CMA
Solar dos Zagallos

Inscrições: solar@cm-almada.pt

14 ABR

Segunda-feira

TREINOS OUTDOOR

8h, 9h e 19h | Desporto
Parque Urbano da Costa da
Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

PILATES

18h | Desporto
Parque Urbano da Costa da
Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

RASTREIO VIH, HEPATITES E OUTRAS IST

10h - 15h30 | CMA/GAT
Rotunda dos Bancos - Almada



15 ABR

Terça-feira

RASTREIO DA VOZ

18h | ULSAS
HGO (ULSAS)

Inscrições: Contactar: 212 727 339, das 14h30 e as 15h30, entre os dias 7 e 10 abril para agendamento

ABDOMINAIS E ALONGAMENTOS

18h | Desporto
Parque Urbano da Costa da Caparica

PILATES

19h | Desporto
Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

TREINOS OUTDOOR

18h | Desporto
Pista Municipal de Atletismo Alberto Chaíça

Inscrições: 212 587 180 ou parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

RASTREIO VIH, HEPATITES E OUTRAS IST

10h - 15h30 | CMA/GAT
Rotunda dos Bancos - Almada

16 ABR

Quarta-feira

TREINOS OUTDOOR

8h, 9h, 19h | Desporto
Pista Municipal de Atletismo Alberto Chaíça

Inscrições: 212 587 180 ou parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

PILATES

18h | Desporto
Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

RASTREIO VIH, HEPATITES E OUTRAS IST

10h-15h30 | CMA
Feijó- Lidl



17 ABR

Quinta-feira

PILATES

19h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

TREINOS OUTDOOR

18h | Desporto

Pista Municipal de
Atletismo Alberto Chaíça

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

ABDOMINAIS E ALONGAMENTOS

18h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

19 ABR

Sábado

O RISO E OS SEUS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS

10h | SCMA

Montras ECOA-Almada

ESCOLINHA DE CÃES

9h30 | CMA

Parque da Paz



21 ABR

Segunda-feira

TREINOS OUTDOOR

8h, 9h e 19h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

PILATES

18h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

RASTREIO VIH, HEPATITES E OUTRAS IST

10h-15h30 | CMA/GAT

Praça da Liberdade Costa de Caparica

22 ABR

Terça-feira

ABDOMINAIS E ALONGAMENTOS

18h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

PILATES

19h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

TREINOS OUTDOOR

18h | Desporto

Pista Municipal de
Atletismo Alberto Chaíça

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

RASTREIO VIH, HEPATITES E OUTRAS IST

10h-15h30 | CMA
Junta da Charneca CTT

23 ABR

Quarta-feira

RASTREIO SAÚDE ORAL

10h - 13h | CMA/Egas Moniz
Praça da Portela, Laranjeiro

TREINOS OUTDOOR

8h, 9h, 19h | Desporto

Pista Municipal de
Atletismo Alberto Chaíça

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt



PILATES

18h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

24 ABR

Quinta-feira

FEIRA DE RESPONSABILIDADE SOCIAL DA EGAS MONIZ

10h | CMA/EGAS MONIZ
Instalações da faculdade Egas
Moniz, Monte da Caparica

ABDOMINAIS E ALONGAMENTOS

18h | Desporto

Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

TREINOS OUTDOOR

18h | Desporto

Pista Municipal de
Atletismo Alberto Chaíça

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt





PILATES

19h | Desporto
Parque Urbano da Costa da
Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

26 ABR

Sábado

TREINOS OUTDOOR

9h30 | Desporto
Parque Urbano da Costa da
Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

PILATES

10h30 | Desporto
Parque Urbano da Costa da
Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

OFICINA HORTA EM CASA

15h | CMA
Solar dos Zagallos

Inscrições: solar@cm-almada.pt



28 ABR

Segunda-feira

TREINOS OUTDOOR

8h, 9h e 19h | Desporto
Parque Urbano da Costa da
Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

RASTREIO VIH, HEPATITES E OUTRAS IST

10h-15h30 | CMA/GAT
Praça S. João Baptista

29 ABR

Terça-feira

ABDOMINAIS E ALONGAMENTOS

18h | Desporto
Parque Urbano da Costa da Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

PILATES

19h | Desporto
Parque Urbano da Costa da
Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

TREINOS OUTDOOR

18h | Desporto

Parque Urbano da Costa da
Caparica

Inscrições: 212 587 180 ou
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

RASTREIO VIH, HEPATITES E OUTRAS IST

10h-15h30 | CMA/GAT

Est. Pragal

30 ABR

Quarta-feira

WALK WITH A DOC

14h30 | ULSAS

Unidade de Saúde familiar Costa do Mar

RASTREIO VIH, HEPATITES E OUTRAS IST

10h-15h30 | CMA/GAT

CRIA Trafaria